PROYECTO	La Reconciliación la Escribimos juntos
Municipio	Valledupar
Cargo del profesional	Profesional en Generacion de Ingresos
Nombre del Profesional	Hernán Manuel Fontalvo Jaramillo
Lugar	Salon Comunal 9 de marzo
fecha	22/04/2026
Hora de Inicio	02:00 pm
hora de finalización	04:00 pm
Modulo	Emprendimiento
	Empleabilidad x
Taller	Superación de barreras mentales.
Objetivo	Sensibilizar a los participantes acerca de la importancia de identificar y superar las barreras mentales.
Tiempo de Ejecución	2 horas

1. Descripción metodológica del Taller

Siendo las 9 am del dia 22 de abril del presente año damos inicio a la sesión de trabajo con el saludo y presentación de todos los participantes, seguidamente se realizo el taller, sobre "***superación de barreras mentales***" se desarrolló en un ambiente bastante cercano, buscando que los participantes se sintieran tranquilos y en confianza para poder hablar desde lo que viven día a día. Para iniciar, se hizo una actividad rompehielo sencilla donde cada persona decía una palabra que relacionara con el miedo o con algo que le generara limitación. Salieron palabras como "fracaso", "pena", "rechazo" y "dudas", lo que permitió conectar de inmediato con la realidad del grupo.

Después de esto, se compartió una explicación breve y clara sobre qué son las barreras mentales, cómo se van formando muchas veces desde experiencias personales, familiares o del entorno, y cómo terminan afectando decisiones importantes, sobre todo cuando se trata de estudiar, trabajar o asumir nuevos retos.

En la parte central, se propuso una actividad en la que cada participante escribió de manera individual una creencia limitante que sintiera que le estaba afectando en este momento. Luego, se organizaron en pequeños grupos para compartir lo que habían escrito y entre todos buscar formas de ver esas situaciones desde otra perspectiva.

En medio de este ejercicio se dieron intervenciones muy valiosas. Por ejemplo, *Delianny Alcon* comentó: que muchas veces siente que no está preparada para asumir responsabilidades laborales más grandes porque duda de sí misma. Por otro lado, *Ana Cristina Rua* expresó: que le cuesta mucho hablar en público por experiencias pasadas donde sintió que fue juzgada o no tomaron en serio su opinión.

A partir de lo que ellos compartieron, el grupo empezó a aportar ideas, desde cosas muy sencillas como practicar poco a poco, hasta reconocer los logros que cada uno ya ha tenido. El espacio se volvió bastante reflexivo y respetuoso.

Para cerrar, cada participante escribió un compromiso personal, algo concreto que pudiera empezar a hacer para enfrentar esa barrera mental. Fue un cierre tranquilo, pero con bastante sentido para todos.

2. Descripción de Logros obtenidos durante la sesión de trabajo

Durante el desarrollo del taller se notó un cambio importante en la actitud de los participantes. Al inicio, varios estaban un poco callados o prevenidos, pero poco a poco se fueron soltando y participando más activamente.

Uno de los principales logros fue que lograron reconocer sus propias barreras mentales, algo que no siempre es fácil. En el caso de *Delianny*, por ejemplo, pasó de hablar desde la inseguridad a reconocer que sí ha logrado cosas importantes en su proceso, lo cual le permitió empezar a cambiar la forma en la que se ve a sí misma.

En el caso de *Rolan*, el simple hecho de expresar su dificultad frente al grupo ya fue un avance significativo. Además, recibió apoyo de los demás, quienes le dieron ideas prácticas para ir perdiendo el miedo, como empezar con intervenciones cortas.

También fue muy valioso ver cómo el grupo empezó a construir soluciones entre todos. No fue solo una reflexión individual, sino un aprendizaje colectivo donde cada experiencia aportó algo.

Al final, el hecho de que cada participante se llevara un compromiso personal muestra que el taller no se quedó solo en palabras, sino que dejó una intención real de cambio.

Esto también se reflejó en lo que algunos participantes expresaron al cierre:

María del Carmen Puello:

“La verdad este taller me dejó pensando mucho… porque uno a veces cree que no puede hacer cosas, pero es más por miedo que otra cosa. A mí me pasa que siento que no soy suficiente para ciertos trabajos, pero escuchando a los demás me di cuenta que no soy la única y que sí se puede cambiar esa forma de pensar. Me gustó porque no fue solo teoría, sino que uno pudo hablar y desahogarse un poquito.”

Estefany Romero:

“Al principio yo no iba a participar mucho, porque me da pena hablar, pero cuando vi que otros contaban sus cosas, me animé. Me identifiqué bastante con lo que dijeron, sobre todo con el miedo al rechazo. Me llevo que uno mismo es el que se pone las trabas, y que hay que intentar así dé miedo. Me pareció muy bueno el espacio, ojalá hagan más talleres así.”

Keidys Guillen:

“Me gustó mucho la actividad porque fue diferente... uno casi siempre viene a clases normales, pero esto fue más personal. Yo entendí que muchas veces uno se limita por lo que le dijeron en la casa o en el colegio. Me hizo pensar que sí puedo aspirar a cosas mejores, aunque a veces dude. Salí más motivada y con ganas de intentar cosas nuevas.”

3. Análisis y Conclusiones

En general, el taller permitió ver lo importante que es generar espacios donde las personas puedan hablar sin sentirse juzgadas. Cuando se logra ese ambiente, la participación cambia completamente y el aprendizaje se vuelve más real Algo que vale mucho la pena resaltar fue cómo las experiencias de algunos participantes, como Delianny y Ana Cristina, ayudaron a que otros también se animaran a compartir. Eso hizo que el taller fuera más dinámico y cercano, no algo impuesto, sino construido entre todos se pudo evidenciar que cuando el tema conecta con lo que las personas el impacto es mayor No fue solo entender qué son las barreras mentales, sino reconocerlas en la propia vida y empezar a pensar cómo enfrentarlas. Como aspecto a mejorar algunos participantes se quedaron con ganas de tener más tiempo para profundizar en las estrategias o incluso hacer más actividades prácticas Se acordó que en próximos espacios poder hacer seguimiento a los compromisos que cada uno asumió, Desde lo metodológico las dinámicas utilizadas funcionaron bien porque permitieron participación, reflexión y diálogo Aun así se podría complementar con otros recursos, como videos cortos o ejemplos más visuales que ayuden a reforzar el mensaje. En conclusión fue un espacio significativo donde más allá del contenido se logró generar conciencia y motivación. Quedó la sensación de que aunque las barreras mentales existen también hay herramientas y apoyo para empezar a superarlas poco a poco. Siendo las 11 am damos cierre a la temarica tratada.